

Høre musik

Gå til koncert
Lytte til plader
Lytte til [kirke]kor
Lytte til musik
Lytte til podcasts



[Byen for Livet](#)

Lave musik

Spille musik
Synge i kor
Synge i badet
Eksperimentere med lyde



[Byen for Livet](#)

Hverdag

Vaske op
Vaske tøj
Hænge tøj til tørre
Folde vasketøj
Gøre rent
Pudse vinduer
Støvsuge
Købe ind
Dække bord



[Byen for Livet](#)

Rolig, fysisk

Meditation
Yoga
Quigong
Stilhed
Lave "ingenting"
Få læst højt
Sove til middag



[Byen for Livet](#)

Pleje sig selv

Massage
Berøring
Fodpleje
Gå til frisør
Få ordnet negle
Gå til læge
Gå til tandlæge
Forkæle sig selv



[Byen for Livet](#)

Køkken

Lave mad
Bage brød
Lave kager
Lave te og kaffe



[Byen for Livet](#)

Sanse naturen

Dufte
Lytte
Se på
Smage
Røre ved og være i naturen



[Byen for Livet](#)

Havearbejde

Plukke frugt
Dyrke [nytte]haver
Holde kompost
Slå græs
Plante afgrøder/blomster
Dyrke ting i drivehuse
Fælleshavearbejde



[Byen for Livet](#)

Passe dyr

Fodre ænder og fugle
Bygge fuglehuse
Passe dyr
Holde have-husdyr
Gå tur med hund
Se på dyr
Ride



[Byen for Livet](#)

Grovmotoriske

Arbejde med træ
Metal
Cykler
Biler
Motorcykler



[Byen for Livet](#)

Finmotoriske

Sy
Male
Arbejde med ler
Brodere
Væve
Strikke
Skrive breve



[Byen for Livet](#)

Sansestimuli

Snoezelen-rum
Dufte
Syn
Lyde
Berøring
Smage
Balance



[Byen for Livet](#)

Dans

Folkedans
Erindringsdans
Fællesdans



[Byen for Livet](#)

Afslapning

Holde ferie
Spise på restaurant/café
Tage til øl-/vin-/whiskey-
smagning



[Byen for Livet](#)

Rolig hobby

Læse bøger og blade
Strikke
Læse avis
Tegne
Male
Se film og tv
Høre radio
Spille musik



[Byen for Livet](#)

Udeaktiviteter

Cykle
Gå ture
Plukke blomster
Lave bål
Legeplads



[Byen for Livet](#)

Reminiscens

Huskeleg
Erindringsdans
Se på billeder
Lave livsbilleder
Lave scrapbog
Lave puslespil
Lave kryds og tværs



[Byen for Livet](#)

Kultur

Gå i teatret
Gå til koncert
Gå i biografen
Gå på museum



[Byen for Livet](#)

Hygge, fælles

Spille spil/kort
Fællessang
Quiz
Fortælle historier



[Byen for Livet](#)

Have gæster

Lave mad
Dække bord
Drikke øl/vin
Være vært
Invitere folk



[Byen for Livet](#)

Vand

Lytte til vand
Svømme
Sejle
Bade
Soppe
Se på fisk



[Byen for Livet](#)

Spirituelle/religiøse

Forkyndelse/messe/bøn etc.
Meditation
Fordybelse



[Byen for Livet](#)